

平成30年



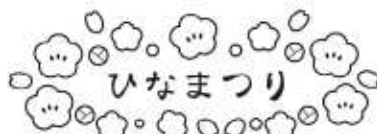
給食献立予定表



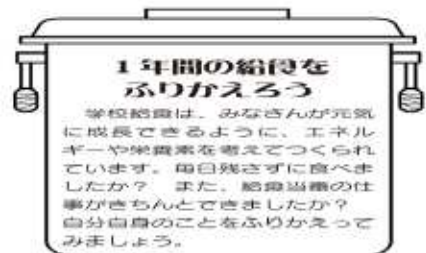
菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤(あか) ちやにくやほねになる	黄(き) ねつやちからになる	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
☆☆☆ ひなまつり献立 ☆☆☆									
1	木	ちらしずし		しらたますまし ごまネーズサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ ハム	こめ さとうしらたまもち じゃがいも マヨネーズ ごま ひなあられ	にんじん れんこん しいたけ たけのこ きぬさや だいこん ねぎ えのき きゅうり コーン キャベツ	619	18.4
2	金	カツカレー		キャベツとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ローstonカツ	こめ むぎ じゃがいも カシューナッツ さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ	718	24.9
☆☆☆ 味めぐり「北海道」 ☆☆☆									
5	月	とうもろこしごはん		いもだんご汁 さけのちゃんちゃんやき	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ	こめ むぎ バター じゃがいももち さとう マヨネーズ	コーン にんじん だいこん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ えのき	593	26.0
6	火	しょくパン いちごジャム		きつねうどん なのはなあえ	ぎゅうにゅう あげ とりにくちくわ ツナ	パン さとう うどんめん さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ なのはな キャベ キゅうり コーン	603	22.5
7	水	むぎごはん		マーボーとうふ もやしちゅうかあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく だいず たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	670	28.0
8	木	あげパン		はるさめいりコンスープ ひじきとまめサラダ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ベーコンひじき ミックスピーズ ツナ	パン あぶら さとう はるさめ ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	552	19.9
9	金	むぎごはん ふりかけ		はんぺんのすまし汁 チキンなんばん ナッツあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ はんぺん とりにく	こめ むぎ あぶら でんぶ こむぎこ あぶら 加ナツ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ レモンかじゅう にんにく しょうが もやし キャベツ	673	25.8
12	月	わかめごはん		にくじゃが パンサンス	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ ハム たまご	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう はるさめ ごま	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり きくらげ	636	22.9
13	火	こめこパン		はくさいのクリームスープ ししゃもフライ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ししゃもフライ	パン じゃがいも バター あぶら マヨネーズ さとう	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	552	23.0
14	水	むぎごはん		けんちん汁 さばのごまみそ煮 おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ さばごまみそに かつおぶし	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ はくさい きゅうり	618	23.4
15	木	にんじんパン		やさしいスープ とりのハーブやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かいそう	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にんにく バジルほか きゅうり だいこん コーン	596	25.6
☆☆☆ ふるさとくまさんデー「水田ごぼう」 ☆☆☆									
16	金	むぎごはん		つみれ汁 ごぼうのしょうが煮 くだもの	ぎゅうにゅう とうふ やさいつみれ ぎゅうにく てんぶら	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ えのき ねぎ ごぼう いんげん しょうが くだもの	594	24.7
19	月	こぎつねごはん		みそしる ちくさやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず わかめ みそ ちくさやき ハム	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんじん えだまめ たまねぎ えのき たけのこ だいこん きゅうり	652	26.5
☆☆☆ お祝い献立 ☆☆☆									
20	火	かぼちゃパン		たらこスパゲッティー グリーンサラダ おいおいケーキ	ぎゅうにゅう たらこ いか ベーコン チーズ	パン スパゲッティーめん バター カシューナッツ あぶら ケーキ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく グリーンアスパラ キャベツ きゅうり コーン	738	25.7
21	水	春 分 の 日							
22	木	卒 業 証 書 授 与 式 ～ ご卒業おめでとうございませす ～							

※献立及び材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



本年度も給食の運営等にご協力いただきありがとうございました。

平成30年



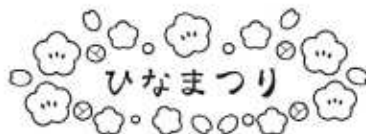
給食献立予定表



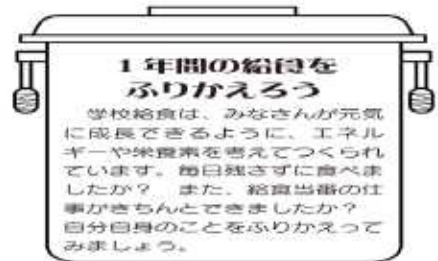
菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
☆☆☆ ひなまつり献立 ☆☆☆									
1	木	ちらしずし		しらたますまし ごまネーズサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ ハム	こめ さとう しらたまもち じゃがいも マヨネーズ ごま ひなあられ	にんじん れんこん しいたけ だけのこ きぬさや だいこん ねぎ えのき きゅうり コーン キャベツ	763	22.1
2	金	カツカレー		キャベツとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ローストンカツ	こめ むぎ じゃがいも カシューナッツ さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ	908	30.5
☆☆☆ 味めぐり「北海道」 ☆☆☆									
5	月	とうもろこしごはん		いもだんご汁 さげのちゃんちゃん焼き	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ	こめ むぎ バター じゃがいももち さとう マヨネーズ	コーン にんじん だいこん ねぎ こぼろ キャベツ たまねぎ えのき	741	31.1
6	火	しょくパン いちごジャム		きつねうどん 葉の花あえ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ ツナ	パン さとう うどんめん さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ なのはな キャベ きゅうり コーン	762	28.3
7	水	むぎごはん		マーボーとうふ もやしの中華あえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく だいず たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	827	33.7
8	木	あげパン(小)		はるさめいりコーンスープ ひじきと豆サラダ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ベーコン ひじき ミックスビーンズ ツナ	パン あぶら さとう はるさめ ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	778	28.3
☆☆☆ お祝い献立 ☆☆☆									
9	金	むぎごはん ふりかけ		はんぺんのすまし汁 チキン南蛮 ナッツあえ (中3) お祝いケーキ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ はんぺん とりにく	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ あぶら カシューナッツ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ レモンかじゅう にんにく しょうが もやし キャベツ	845	32.1
10	土	卒業証書授与式 ~ ご卒業おめでとうございます! ~							
12	月	振替休日							
13	火	こめこパン		はくさいのクリームスープ ししゃもフライ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ししゃもフライ	パン じゃがいも バター あぶら マヨネーズ さとう	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	709	28.6
14	水	むぎごはん		けんちん汁 さばのごまみそ煮 おつかあえ	ぎゅうにゅう とうふ さばごまみそに かつおぶし	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ はくさい きゅうり	778	28.4
15	木	にんじんパン		やさいスープ とりのハーブ焼き かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かいそう	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にんにく パジルほか きゅうり だいこん コーン	758	31.8
☆☆☆ ふるさとくまさんデー「水田こぼろ」 ☆☆☆									
16	金	むぎごはん		つみれ汁 こぼろのしょうが煮 くだもの	ぎゅうにゅう とうふ やさい つみれ ぎゅうにく てんぶら	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ えのき ねぎ ごぼう いんげん しょうが くだもの	750	30.7
19	月	こぎつねごはん		みそしる 干草焼 だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず わかめ みそ ちくさやき ハム	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんじん えだまめ たまねぎ えのき たけ ねぎ だいこん きゅうり	843	33.6
20	火	かぼちゃパン		たらこスパゲッティ グリーンサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう たらこ いか ベーコン チーズ いりこ	パン スパゲッティめん バター カシューナッツ あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく グリーンアスパラ キャベツ きゅうり コーン	875	33.5
21	水	春分の日							
☆☆☆ お祝い献立 ☆☆☆									
22	木	ワインナーパン		ワンタンスープ あまなつサラダ お祝いケーキ	ぎゅうにゅう ワインナー チーズ ぶたにく	パン ワンタン あぶら さとう ケーキ	にんじん えのき たまねぎ 白菜 もやし ねぎ キャベツ きゅうり あまなつみかん	927	33.4

※献立及び材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

本年度も給食の運営等にご協力いただき、ありがとうございました。